JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة متقدمة في الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة متقدمة في الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي

الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي دورة تدريبية متقدمة مدتها أسبوعين لاختصاصيي بيئة العمل ومستشاري الصحة المهنية وممارسي الصحة والسلامة والبيئة، يبني فيها كل مشارك خطة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي لموقع حقيقي. فإصابات الظهر والرقبة والطرف العلوي ما تزال سببا رئيسيا لأيام العمل الضائعة، وجذورها كامنة في تصميم المهام والمحطات والمناوبات. تقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة للممارسين الذين يحولون نتائج تقييم بيئة العمل إلى تغيير دائم.

لماذا تهم الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي الآن

تشكل ثلاث قوى ميدان منع الإجهاد اليوم. فالقوى العاملة أكبر سنا وأكثر تنوعا، فتؤذي المهام المصممة لنمط جسدي واحد غيره من العاملين. وتضيف خطوط الإنتاج الأسرع وأهداف الانتقاء مزيدا من التكرار، بينما ينقل العمل المكتبي الهجين إجهاد الشاشات إلى خارج المكتب. والمنشأة التي تعيد تصميم المهام مبكرا تحتفظ بكفاءاتها وتتجنب الغياب الطويل، أما التي تكتفي بملصقات الرفع الصحيح فتعود إليها الحالات ذاتها. وتستند الدورة إلى ISO 45001، معيار نظم إدارة السلامة والصحة المهنية، وتركيزه على مشاركة العاملين.

المستفيدون من الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي

- الممارسون الذين يقيمون المتطلبات البدنية للمهام ويقترحون تعديل المحطات
- المستشارون الذين يديرون حالات إصابات الإجهاد وقرارات اللياقة للعمل
- المختصون الذين يصممون وسائل المناولة والأدوات والمخططات مع المهندسين
- المسؤولون عن متابعة استبيانات الانزعاج وسجلات الغياب والإصابات
- المنسقون الذين يخططون للمهام المعدلة والعودة المتدرجة مع المديرين المباشرين

تحقق فرق الصحة المهنية والسلامة التي تحضر مع مهندس أكبر فائدة، لأن إعادة التصميم تحتاج إلى البصيرة السريرية وصلاحية تغيير المعدات معا.

قدرات الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي

يتعلم المشاركون تتبع إصابة الإجهاد إلى القوة والوضعية وإيقاع المهمة، ثم إزالة السبب بدلا من الاكتفاء بالتوجيه.

- تقييم التعرض في المهام بالملاحظة والفيديو وقياس القوة — لتحديد أولوية التدخل
- حساب ترتيب النقاط الساخنة من استبيانات الانزعاج وسجلات الغياب — للجان السلامة
- تصميم تعديلات المحطات والمناولة وفق تسلسل الضوابط — لفرق الهندسة والمرافق
- تحديد تعديلات التدوير والاستراحات والمناوبات التي تحد من التعب — لمديري العمليات
- بناء مسارات العودة إلى العمل بمهام معدلة — للمديرين المباشرين والعاملين المتعافين
- إيصال كلفة إصابات الإجهاد ومبررات المعدات — لأصحاب الميزانيات

مصطلحات الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي الأساسية

- اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي — إصابات أو آلام في العضلات أو الأوتار أو الأعصاب أو المفاصل ترتبط بالقوة أو الوضعية أو التكرار أو الاهتزاز في العمل.
- القياسات الأنثروبومترية — قياس أبعاد الجسم لتحديد ارتفاعات العمل ومدى الوصول والمقاعد والمسافات بما يلائم غالبية العاملين.
- نطاق الوصول — المساحة التي يبلغها العامل براحة دون تمدد أو التواء أو انحناء وهو جالس أو واقف.
- الحمل الثابت — البقاء في وضعية واحدة مدة طويلة فتعمل العضلات دون راحة مما يسبب التعب والانزعاج.
- بيئة العمل التشاركية — نهج يشارك فيه العاملون الذين يؤدون المهمة في تحديد مصادر الإجهاد وتصميم الحلول.
- المهام المعدلة — عمل مؤقت يكيف مع قيود العامل المتعافي ليبقى منتجا خلال فترة شفائه.

الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي يوما بيوم

اليوم 1: القوى المحركة لإصابات الإجهاد

- عبء اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي — ترتيب مطالبات الظهر والرقبة والطرف العلوي
- القوى العاملة المتقدمة في السن ومتفاوتة القدرات — مواءمة متطلبات المهام مع القدرة
- العمل المكتبي الهجين — مد الوقاية إلى المكاتب المنزلية والمشتركة
- الأتمتة وسرعة الإيقاع — رصد التكرار الجديد في المحطات المساعدة
- مشاركة العاملين وفق ISO 45001 — إشراك الموظفين في تحديد المخاطر

اليوم 2: بيانات الإصابات والإشارات المبكرة

- استبيانات الانزعاج حسب مناطق الجسم — تحديد الألم قبل ظهور المطالبات
- سجلات الإصابات والغياب — ترميز حالات الإجهاد حسب المهمة
- مسارات الإبلاغ عن الأعراض — إزالة عوائق الإفصاح المبكر
- المؤشرات الاستباقية مقابل المؤشرات اللاحقة — اختيار مقاييس منع الإجهاد
- مصفوفة ترتيب النقاط الساخنة — اختيار المهام للتدخل الأول

اليوم 3: ملاحظة المهام وفرز التعرض

- قوائم الملاحظة الميدانية — تسجيل القوة والوضعية والتكرار
- تفكيك المهمة بالفيديو — تقسيم الدورات إلى عناصر قابلة للقياس
- أدوات فرز الوضعيات — اختيار الطريقة الملائمة لطبيعة المهمة
- مقاييس قوة الدفع والسحب — قياس جهد العربات والحاويات المتحركة
- التعرض لاهتزاز اليد والذراع — ربط استخدام الأدوات بإجهاد القبضة

اليوم 4: ضوابط المناولة اليدوية

- خيارات إلغاء الرفع — السيور الناقلة والروافع ورافعات التفريغ الهوائي
- إعادة تصميم الحمولة — تقسيم الأوزان وإضافة المقابض
- بروتوكولات الرفع الجماعي — متى تكون المناولة بشخصين مقبولة
- وسائل مناولة المرضى والمقيمين — ألواح الانزلاق ورافعات السقف
- التدريب على أسلوب المناولة — حدود التدريب بوصفه ضابطا

اليوم 5: تصميم محطات العمل والأدوات

- البيانات الأنثروبومترية — تحديد أبعاد طاولات العمل لغالبية العاملين
- نطاقات الوصول وارتفاعات العمل — وضع القطع ضمن مدى مريح
- تهيئة معدات شاشات العرض — مواضع الكرسي والشاشة ولوحة المفاتيح
- اختيار الأدوات اليدوية — سماكة المقبض وقوة الزناد والوزن
- الأرضيات المضادة للتعب وخيارات الجلوس والوقوف — خفض حمل الوقوف الثابت

اليوم 6: التعب والإيقاع وتنظيم العمل

- مراجعة أنماط المناوبات — قرارات العمل الليلي ووقت التعافي
- جداول الاستراحات القصيرة وتدوير المهام — توزيع الحمل على مجموعات العضلات
- سرعة خط الإنتاج وضغط زمن الدورة — الموازنة بين الإنتاج والتعافي
- الإجهاد الحراري والبرودة — أثرهما في القبضة وتعب العضلات
- العوامل النفسية الاجتماعية — التحكم في العمل والمتطلبات والإبلاغ عن الإجهاد

اليوم 7: تصميم تدخلات بيئة العمل

- تسلسل الضوابط لمخاطر الإجهاد — الإلغاء قبل التوجيه
- فرق بيئة العمل التشاركية — إعادة تصميم المحطات بقيادة العاملين
- دليل الحلول منخفضة الكلفة — مكاسب سريعة في الوصول والارتفاع
- كلفة إصابات الإجهاد — بناء مبررات الإنفاق على المعدات
- المحطات التجريبية — اختبار التغييرات قبل التعميم

اليوم 8: حالات قطاعية في منع الإجهاد

- المناولة في أجنحة المستشفيات — نقل المرضى بين الأسرة وتغيير وضعياتهم
- مهام مواقع البناء — رص الطوب والحفر العلوي وربط حديد التسليح
- الانتقاء في المستودعات — أوزان الصناديق وارتفاعات الرفوف ومعدلات الانتقاء
- غرف التحكم والعمل المكتبي — زمن الشاشة والحمل الناتج عن الجلوس
- محطات خطوط التجميع — ارتفاعات التثبيت والربط المتكرر

اليوم 9: العودة إلى العمل وإدارة الحالات

- مسار فرز الحالات — الرعاية الذاتية أو العلاج الطبيعي أو الإحالة التخصصية
- شهادات اللياقة للعمل — تحويل القيود إلى حدود للمهام
- مطابقة المهام المعدلة — إسناد مهام ملائمة للعاملين المتعافين
- جداول العودة المتدرجة — زيادة الساعات والحمل على مدى أسابيع
- مراجعات منع التكرار — التحقق من تغيير المهمة الأصلية

اليوم 10: ممارسة خطة الوقاية من الإصابات

- ملف أدلة النقاط الساخنة — دمج نتائج الاستبيانات والسجلات والملاحظة
- ورقة اختيار الضوابط — مطابقة كل نقطة ساخنة مع خيارات إعادة التصميم
- تعديلات التعب والتدوير — إدراج التغييرات في جداول المناوبات
- بروتوكول العودة إلى العمل — ربط خطوات الحالة بالمهام المعدلة
- خطة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي — المسؤولون والمراحل والمقاييس

تطبيق الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي بعد الدورة

- تنفيذ استبيان الانزعاج حسب مناطق الجسم في قسمين وترتيب أول ثلاث مهام ساخنة
- تجربة تعديل منخفض الكلفة في محطة واحدة مع فريق بيئة عمل تشاركي وتسجيل الانزعاج قبل التعديل وبعده

أسئلة حول الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي

ما الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي ولماذا تهم الآن؟

هي ممارسة مواءمة المهام والمحطات والجداول مع الإنسان حتى لا تنشأ إصابات الإجهاد. وتهم الآن لأن تقدم سن العاملين وسرعة خطوط الإنتاج والعمل المكتبي الهجين ترفع حالات الظهر والرقبة والطرف العلوي.

من الأدوار الأكثر استفادة من دورة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي؟

يستفيد اختصاصيو بيئة العمل ومستشارو الصحة المهنية وممارسو الصحة والسلامة والبيئة أكثر من غيرهم. وكل من يقيم المهام البدنية أو يدير حالات الإجهاد أو يخطط للمهام المعدلة سيطبق الأساليب مباشرة.

كيف تختلف دورة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي عن دورة تقييم مخاطر بيئة العمل بالنقاط؟

تتجاوز تسجيل نقاط الوضعيات. فأنت تنتقل من بيانات الإصابات والأعراض المبكرة إلى إعادة تصميم المحطات وضوابط التعب ومسارات العودة إلى العمل، فتغطي الوقاية دورة حالة الإجهاد كلها.

ماذا تعود به من دورة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي؟

تعود بخطة وقاية تضم النقاط الساخنة مرتبة والضوابط المختارة والمسؤولين والمقاييس، إضافة إلى بروتوكول للعودة إلى العمل جاهز لموقعك.

الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي: الطريق إلى الأمام

توجه خطة الوقاية من إصابات الجهاز العضلي الهيكلي أولا قرار المهمة الساخنة التي تحصل على تمويل إعادة التصميم هذا الربع. ويستخدمها فريق الصحة المهنية والمهندسون والمديرون المباشرون لتوزيع المسؤوليات ومتابعة اتجاهات الانزعاج. وبعد تنفيذ أول إعادة تصميم، تستحق المراجعة ملاءمة جداول التدوير والاستراحات للمحطة الجديدة وانخفاض بلاغات الإجهاد.